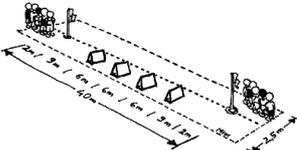
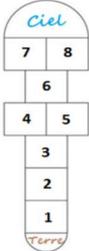
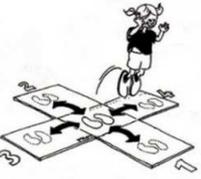
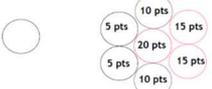


# ANIMATION KID'S ATHLE EVEILS

Samedi 14 janvier 2017

## Horaires

08 h 30	Mise en place des ateliers
09 h 15	Ouverture des portes aux athlètes et public
09 h 30	Confirmation des équipes
09 h 45	Echauffement collectif en musique / Accueil et réunion des juges ateliers (cf. Nanye)
10 h 00	Début des ateliers du kid – Rotation toutes les 8 minutes
11 h 30	Résultats – Remise de médailles et collations

	CONSIGNES	CLASSEMENT
1	<p><b>RELAIS EPINGLE</b> (course chronométrée)</p> <p>Deux couloirs sont prévus pour chaque équipe: un couloir avec la zone de transmission et un autre avec les 2 haies. Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10m. Le relayeur pourra se mettre en mouvement dans le sens de la course, à l'intérieur de la zone de passage. Le chronomètre est déclenché lorsque le 1er équipier démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de passage) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchit la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après son parcours.</p>	Le classement se fait en fonction du temps : l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps.
2	<p><b>RELAIS HAIES / VITESSE</b> (course chronométrée)</p>  <p>Quand les équipiers ont tous effectué un parcours avec haies et un parcours sans haies, la course est terminée.</p>	Le classement se fait en fonction du temps : l'équipe vainqueur est celle qui aura réalisé le meilleur temps.
3	<p><b>LES PAS DE GEANT</b></p>  <p>L'enfant prend un élan (2 mètres) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète un obstacle, l'exercice est terminée.</p>	Le meilleur score est retenu pour chaque enfant. A la fin de toutes les séries (au moins 2 passages), les points sont additionnés pour obtenir le résultat de l'équipe.
4	<p><b>LA MARELLE</b> (parcours chronométré)</p>  <p>Le 1<sup>er</sup> équipier doit sauter à cloche pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2. Ensuite, il faut passer à cloche pied dans les cases 2 et 3. Quand le joueur arrive aux cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case et ce en même temps (pied gauche en case 4 et pied droit en case 5). Pour le 6, il repart à cloche pied et pour les cases 7 et 8 il répète la même opération que pour les 4 et 5 (c'est-à-dire pied gauche en case 7 et pied droit en case 8). Une fois sur les cases 7 et 8, le parcours aller est terminé, le joueur doit sauter et faire volte-face pour entamer le retour. Le retour se fait selon le même procédé expliqué au-dessus.</p>	Chaque équipier aura au moins deux essais. Faire le parcours le plus vite possible. On retient le meilleur temps de chaque équipier pour établir le total de l'équipe
5	<p><b>SAUT EN CROIX</b></p>  <p>A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés. Spécifiquement le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre....</p>	Chaque équipier a 15 secondes durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Chaque bond rapporte un point. Le meilleur des 2 essais est enregistré.
6	<p><b>Lancer de vortex</b></p>  <p>Sans course d'élan au préalable, lancer le vortex dans la zone de lancer à partir d'une ligne.</p>	Le meilleur des 2 lancers de chaque équipier est additionné au total de l'équipe
7	<p><b>Lancer de précision</b></p>  <p>Lancer 4 anneaux (ou balles) pour faire le plus de points possibles. On additionne le nombre de points de chaque lancer.</p>	Chaque enfant aura 2 essais. Additionner le meilleur essai (nombre de points) de chaque enfant pour le total de l'équipe !

Les engagements sont à envoyer à [nanye.cda27@gmail.com](mailto:nanye.cda27@gmail.com) jusqu'à jeudi 12 janvier 2017, 14 h 00 au plus tard ! Passé ce délai, aucune inscription ne sera prise en compte par mail, ni sur place !